

# GIMNÀSTICA TRAMPOLÍ

## NORMATIVA CAMPIONAT DE CATALUNYA ESCOLAR 2022

### MINI-TRAMP - DOBLE MINI-TRAMP – TUMBLING – TRAMPOLÍ

#### **TÍTOL PRIMER: DISPOSICIONS GENERALS**

##### **1. NORMES GENERALS**

1.1. Totes les competicions de caràcter oficial, es desenvoluparan obligatòriament per les prescripcions de la Normativa General de Competicions i les normatives tècniques específiques vigents de cada especialitat.

1.2. Tots/es els/les participants a les competicions de caràcter oficial hauran de conèixer i complir la Normativa General de Competicions i la normativa tècnica específica de la modalitat en la que intervenen.

1.3. Per damunt d'aquesta Normativa Tècnica preval la normativa general de competicions de la FCG i la normativa de llicències de la FCG, així com qualsevol altre normativa i/o reglament.

##### **2. PARTICIPACIÓ I INSCRIPCIONS**

2.1. Podran prendre part tots els clubs o entitats esportives legalment constituïdes i degudament adscrits a la Federació Catalana de Gimnàstica sense limitació en quant al nombre de gimnastes i equips.

2.2. En el cas de que un club, escola o entitat no estigui federat i només opti a participar en el Campionat de Catalunya en Edat Escolar, es podrà donar d'alta com entitat usuària sense cap cost.

2.3. No podran participar, gimnastes que hagin participat en campionats oficials com al campionat de Catalunya i Copa Catalana categories A.

2.4. Les inscripcions es realitzaran d'acord amb la normativa general de competicions de la FCG i respectant les directrius de la normativa de la Federació.

2.5. Les inscripcions a les competicions de la FCG s'hauran de fer dintre dels terminis establerts per a cada una de les competicions.

2.6. En referència a la baixa de gimnastes, serà d'obligatori compliment allò que es detalla al títol quart de la normativa general de competicions.

Si les baixes s'informen el mateix dia de la competició, s'hauran d'entregar directament al responsable de competició mitjançant el document oficial de baixa de la modalitat de trampolí que trobareu al Web de la FCG (versió 2022).

S'indicanen en les caselles: nom i cognoms, nombre de dorsal; els aparells en els quals serà baixa i categoria de cada un d'ells, exemple:

<i>Gimnasta</i>	<i>Dorsal</i>	<i>MT</i>	<i>DMT</i>	<i>TRA</i>	<i>SIN</i>	<i>TUM</i>
<b>Pau Esteve Bou</b>	<b>14</b>	<b>Nivell 2</b>	<b>Nivell 2</b>			

**2.7. Fulls de competició:** els exercicis a realitzar s'escriuran als fulls de competició, marcant amb un asterisc els requeriments exigits, en el cas que haguessin.

Els fulls de competició es lliuraran a la taula de resultats (mínim 1h abans que s'iniciï la competició).

Cada aparell disposa del seu full específic de competició i se n'haurà d'entregar 1 per gimnasta i aparell. Les dades necessàries, seran:

Document versió 2020: número de dorsal; sexe (dona/home); Nivell (1, 2, 3, 4).

**2.8.** Perquè es realitzi competició en una categoria, hi ha d'haver inscrits un mínim de 3 gimnastes en individual, un mínim de dos equips.

**2.9.** Per realitzar competició a Túmbling, es requereix que s'inscriguin un mínim de 2 categories amb un mínim de 5 gimnastes per categoria. El Comitè Tècnic es reserva la decisió final d'incloure d'aquest aparell en competició per motius logístics.

**2.10.** Si a la inscripció d'una categoria hi ha 3 gimnastes i en el moment de realitzar la competició hi ha gimnastes que no poden participar per lesió o una altra causa, la competició d'aquesta categoria, es realitzarà amb els/les gimnastes que estiguin en condicions de participar.

**2.11.** Si en el moment de la competició una categoria no arriba a 3 gimnastes, segons el punt anterior, l'organització es reserva la possibilitat d'incloure els/les gimnastes en altres grups, per a optimitzar el desenvolupament de la competició.

### **3. LLICÈNCIES, ACREDITACIONS I TITULACIONS**

**3.1.** Tots els/les gimnastes participants hauran d'estar en possessió de la llicència emesa per la Federació Catalana de Gimnàstica, justificant l'edat amb la presentació de qualsevol dels documents originals següents: DNI, passaport individual, llibre de família o llibre d'escolaritat. Podran participar els gimnastes amb llicències FCG1-Iniciació, FCG2-Iniciació.

**3.2.** Els/les entrenadors/res inscrits/tes pels clubs o entitats esportives per actuar com a tals, hauran d'estar en possessió de la llicència emesa per la Federació Catalana de Gimnàstica de l'any en curs FCG o RFEG. Veure Normativa Llicències FCG.

**3.3.** Les llicències dels gimnastes (en cas de requeriment), hauran d'estar a disposició de la mesa de competició una hora abans d'iniciar-se la mateixa.

**3.4.** Els/les entrenadors/es inscrits/es per les entitats hauran de tenir com a mínim el primer nivell de tècnics.

*\*Per la resta de titulacions veure Quadre relació titulacions tècnics – nivells de competicions\**

**3.5.** Tot/a aquell/a entrenador/a que no disposi de la titulació corresponent, haurà d'estar "tutelat/da" per un/a tècnic/a acreditat/da per la FCG. Aquest tècnic/a estarà present a la pista de competició o a una zona de les grades destinada (veure Protocol de Competicions específic de cada competició), i es farà càrrec d'aquest/a entrenador/a i de les seves gimnastes, així com de totes les actuacions del/de la mateix/a durant el desenvolupament de la competició, assumint les responsabilitats que això comporta. En cas contrari ni l'entrenador/a ni les gimnastes podran accedir a la zona de competició i per tant no podran competir.

La sol·licitud de TUTELA haurà d'enviar-se a la FCG en el moment de la inscripció.

**SENSE AQUEST DOCUMENT NO ES PODRÀ PARTICIPAR.**

*Tots aquests punts són vàlids sempre i quan els/les tècnics/ques/monitors/res tinguin tramitada la seva corresponent llicència de l'any en curs a la FCG o a la RFEG, així com la seva pòlissa de Responsabilitat Civil.*

- *Veure Normativa General de Competicions de la FCG*

3.6. Els/les entrenadors/es hauran de dur en les competicions en un lloc visible, la seva llicència, (la Federació Catalana facilitarà el “porta-carnets” gratuïtament); en cas de pèrdua caldrà adquirir un de nou a la mateixa Federació.

Segons el nivell dels/de les tècnics/ques, les llicències variaran el seu color.

3.7. Els/les Tècnics/ques, que figurin en el full d'inscripció hi hauran d'estar obligatòriament presents durant la Competició com a responsables dels gimnastes inscrits. Si un tècnic inscrit no pot estar, haurà de ser substituït per un altre Tècnic/a amb la titulació suficient.

3.8. Els/les jutges/ses per actuar com a tal en aquesta competició, hauran d'estar en possessió de la llicència expedida per la Federació Catalana de Gimnàstica i acreditar haver superat qualsevol dels nivells dels cursos de Jutges de TRA.

## **4. COMPETICIONS, CLASSIFICACIONS I PREMIS**

### **4.1. Competicions – Campionat de Catalunya Escolar**

- Campionat de Catalunya Escolar – amb classificació individual i per equips

### **4.2. Classificacions i Premis**

4.2.1. Classificació individual, els premis, seran per nivell i aparell i es repartiran de la següent manera: Fins a 3 gimnastes, un primer premi; a partir de 4 gimnastes, primer, segon i tercer premi. S'aplicarà la fórmula de desempat.

4.2.2. Classificació per equips, Obtindrà premi el primer equip classificat de cada aparell. S'aplicarà la fórmula de desempat.

4.3. Els aparells de competició són: Trampolí, Túmbling (veure apartat 2.9), Doble MiniTramp i MiniTramp. Es podrà participar en els aparells que es desitgi.

4.4. Els/les gimnastes podran competir a nivell individual, i/o formant part d'un equip, on es competeix en quatre categories (nivells). Les categories i equips poden ser mixtos.

Si un club, escola o entitat esportiva inscriu més d'un equip en el mateix nivell, es denominaran A, B, C, etc.

Un mateix gimnasta, pot pertànyer a diversos equips, si aquests estan en aparells diferents. Es permet un canvi si l'equip esta format per 4 gimnastes i dos canvis si l'equip esta format per 5 gimnastes. Només es permet un canvi en equips de 3 gimnastes, per causes justificades de malalties, lesions o per baixa del club (cal portar justificant).

### **4.5. COMPETICIÓ INDIVIDUAL**

4.5.1. Hi hauran de participar un mínim 3 gimnastes per categoria per realitzar la competició.

### **4.6. COMPETICIÓ PER EQUIPS**

4.6.1. Hi hauran de participar un mínim 2 Equips per aparell per realitzar la competició.

Els equips estaran formats per un mínim de tres gimnastes i un màxim de cinc, els equips poden ser mixtes i els gimnastes, poden ser de qualsevol nivell

La nota d'equip, s'obté de la suma de les tres millors notes de la competició individual

## 4.7. DESEMPATS

### 4.7.1. Classificació Individual (fase classificatòria)

La Classificació individual s'estableix per la suma de les notes finals del primera i segona rutina o passada.

En cas d'empat en qualsevol lloc, es procedirà de la següent forma.

1. El gimnasta amb la nota més alta final de la segona rutina o passada (Execució + dificultat).
2. Nota més alta d'execució de la segona rutina o passada.
3. Suma de les notes d'execució de tots els jutges de la segona rutina o passada.
4. Es va traient les notes més baixes d'execució de cada jutge de la segona rutina o passada.
5. Si continua l'empat, procedir de la mateixa manera per a les notes de la primera rutina o passada.

#### Esquema d'exemple

INDIVIDUAL		Ezemple																	
clas	gimnasta	club	1a passada							2a passada					TOTAL				
			J1	J2	J3	J4	J5	exec	dif.	subtotal	J1	J2	J3	J4		J5	exec	dif.	subtotal
			8,00	7,50	7,80	7,90	7,80	23,5	2,100	25,600	7,90	7,80	7,90	7,70	7,50	23,4	1,500	24,900	50,500

Diagrama d'empat: Una línia horitzontal connecta les columnes de '1a passada' i '2a passada'. Arrows numerats indiquen l'ordre de desempat: 1 (cyan) apunta a '2a passada subtotal', 2 (green) apunta a '2a passada exec', 3 (yellow) apunta a '2a passada J5', 4 (yellow) apunta a '2a passada J4', i 5 (purple) apunta a '1a passada J5'.

### 4.7.2. Classificació per equips (fase classificatòria)

La Classificació per equips s'estableix per la suma de les tres notes més altes obtingudes pels membres de l'equip de la primera rutina o passada i la suma de les tres notes més altes de la segona rutina o passada.

En cas d'empat en qualsevol lloc, es procedirà de la següent forma.

1. L'equip amb la suma de les tres notes més altes de la segona rutina o passada.
2. L'equip amb la suma de les dues notes més altes de la segona rutina o passada.
3. L'equip amb la nota més alta de la segona rutina o passada.
4. Si continua l'empat, procedir de la mateixa manera per a les notes de la primera rutina o passada.

#### Esquema d'exemple

EQUIPS			Ezemple	
clas	gimnasta	club	1a passada	2a passada
			30,50	30,00
			30,00	29,50
			29,50	29,00
			29,00	28,50
				178,50

Diagrama d'empat: Una línia horitzontal connecta les columnes de '1a passada' i '2a passada'. Arrows numerats indiquen l'ordre de desempat: 1 (cyan) apunta a '2a passada' de la fila 1, 2 (green) apunta a '2a passada' de la fila 2, i 3 (yellow) apunta a '2a passada' de la fila 3.

## 4.8. Reclamacions

No s'admetran reclamacions sobre les puntuacions que atorguen els jutges, només s'admetran reclamacions per error de transcripció o suma. Les reclamacions es realitzaran per mitjà d'un escrit dirigit al Comitè de Competició, abans que comenci els escalfaments de l'última rotació i si el motiu de la reclamació es produeix a l'última rotació, la reclamació es lliurarà abans del lliurament de trofeus. El

Comitè de Competició, resoldrà en la major brevetat possible i dins de la Fase on es produeixi la reclamació, si la decisió és favorable, es procedirà a la rectificació.

#### 4.9. Reclamació

Serà d'aplicació allò que figura en la descripció tècnica dels nivells, de les normes específiques de cada modalitat gimnàstica, del codi de puntuació i del reglament tècnic de la FIG i la Normativa General de Competicions de la FCG.

#### 4.10. Comitè de Competició (comissió de seguretat i disciplina)

El Comitè de Competició és l'encarregat de fer que es compleixin les normes establertes per a la competició, així com vetllar pel correcte desenvolupament de les proves. Resoldrà sobre possibles interpretacions de les Normatives Tècniques i actuar segons Normativa General de Competicions de la FCG (Títol setè).

Aquest comitè es constituirà abans d'iniciar cada competició.

#### 4.11. Material

Els/les gimnastes, els entrenadors/res i els/les delegats/des de les entitats inscrites, es comprometen a utilitzar el material que l'organització posi a la seva disposició per a la competició, sense alterar l'ordre de col·locació a la sala i que serà supervisat pel responsable de la competició o per delegació, d'un membre del Comitè Tècnic.

#### 4.12. Vestuari

Per ser en pista, s'haurà de portar roba esportiva, no es permetrà a cap entrenador entrar en pista, sense aquest requisit. Els pantalons texans no es consideraran roba esportiva. Els jutges i personal de l'organització, estan exempts d'aquesta norma.

La vestimenta dels gimnastes serà:

**Noies:** Mallot (amb o sense mànigues, es poden utilitzar leotards, malles curtes o vestit complet cenyits al cos) i sabatilles de gimnàstica i/o mitjons blancs (no "vambes").

**Nois:** Mallot o samarreta de tirants, pantaló curt (pantaló llarg monocolor opcional a Trampolí) i sabatilles de gimnàstica i/o mitjons (no "vambes").

*No es permet l'ús de joies o rellotges durant la competició. Es permeten anells sense pedres si estan tapats. El no compliment d'aquestes normes comportarà una penalització de 0,1 punt en cada actuació on passi, descomptant-se de la puntuació total.*

#### 4.13. Jurat

Els exercicis seran puntuats per un jurat proposat pel Vocal de la disciplina del Comitè de Jutges/ses de la Federació Catalana de Gimnàstica.

El jurat portarà vestimenta i calçat apropiat d'acord amb l'estipulat a la Normativa General de Jutges/ses de la FCG.

## **TÍTOL SEGON: DISPOSICIONS TÈCNIQUES**

### **5. CATEGORIES, EDATS I REQUERIMENTS**

#### 5.1. Categories i edats

**1r nivell:** fins 8 anys (nascuts fins el 2014)  
**2n nivell:** 9 i 10 anys (anys 2013 i 2012)

**3r nivell:** 11 a 13 anys (anys 2011 a 2009 )

**4t nivell:** 14 a 16 anys (anys 2008 fins el 2006)

## EXERCICIS CAMPIONAT DE CATALUNYA ESCOLAR 2022

### EXERCICIS MINITRAMP (MT)

#### Mini-tramp, 1r nivell

Es realitzaran 2 passades lliures.

Es requereix que els elements siguin diferents entre sí.

#### Mini-tramp, 2n nivell

Es realitzaran 2 passades lliures.

Es requereix que els elements siguin diferents entre sí.

#### Mini-tramp, 3r nivell

Es realitzaran 2 passades lliures.

Es requereix que els elements siguin diferents entre sí i que un d'ells tingui, com a mínim, 0,1 punts de dificultat.

#### Mini-tramp, 4t nivell

Es realitzaran 2 passades lliures.

Es requereix que els elements siguin diferents entre sí i que un d'ells tingui, com a mínim, 0,2 punts de dificultat.

### VALOR DE LES DIFICULTATS

Salt estès .....	0 punts
Salt agrupat .....	0 punts
Salt frontal amb tombarella (lleo) .....	0 punts
Salt en carpa amb cames obertes .....	0 punts
Salt en carpa amb cames tancades .....	0 punts
Salt estès amb ½ gir (180°) .....	0.1 punts
Salt estès amb 1 gir (360°) .....	0.2 punts
Salt estès amb 1 ½ gir (540°) .....	0.3 punts
Mortal endavant agrupat .....	0.5 punts
Mortal endavant en carpa .....	0.6 punts
Mortal endavant estès .....	0.6 punts
Mortal endavant amb ½ gir agrupat (Barani-O)..	0.7 punts
Mortal endavant amb ½ gir en carpa (Barani-<).	0.7 punts
Mortal endavant amb ½ gir estès (Barani-/)	0.7 punts
Mortal endavant amb 1 gir (Full-front) .....	0.9 punts
Mortal endavant amb 1 ½ gir (Rudi) .....	1.2 punts



#### Aclariment sobre els girs.

No arribar als graus de gir a realitzar, se li comptarà l'element immediatament inferior (de ½ en ½ gir).

Exemple: si ha de realitzar 1 gir sencer i en recepcionar al matalàs, no arriba a completar els 360°, però passa de 180°, se li comptarà la dificultat de ½ gir (180°).

El salt frontal amb tombarella, ha d'acabar de peus.

Els salts que no tinguin dificultat, solament puntua l'execució.

Tots els salts a realitzar, haurien d'estar inscrits en les targetes de competició de MiniTramp.



Es permet variar l'ordre de realització dels elements inscrits en les targetes de competició.

## EXERCICIS DOBLE MINITRAMP (DMT)

### Doble mini-tramp, 1r nivell

Es realitzaran 2 passades lliures.

Es requereix que les passades tinguin elements diferents entre sí. No es podrà repetir cap element en la mateixa part de l'aparell.

### Doble mini-tramp, 2n nivell

Es realitzaran 2 passades lliures.

Es requereix que les passades tinguin elements diferents entre sí. No es podrà repetir cap element en la mateixa part de l'aparell.

### Doble mini-tramp, 3r nivell

Es realitzaran 2 passades lliures.

Es requereix que les passades tinguin elements diferents entre sí i que un d'ells tingui, com a mínim, 0,1 punts de dificultat.

No es podrà repetir cap element en la mateixa part de l'aparell.

### Doble mini-tramp, 4t nivell

Es realitzaran 2 passades lliures.

Es requereix que les passades, tinguin elements diferents entre sí i que un d'ells tingui, com a mínim, 0,2 punts de dificultat.

No es podrà repetir cap element en la mateixa part de l'aparell.

## VALOR DE LES DIFICULTATS

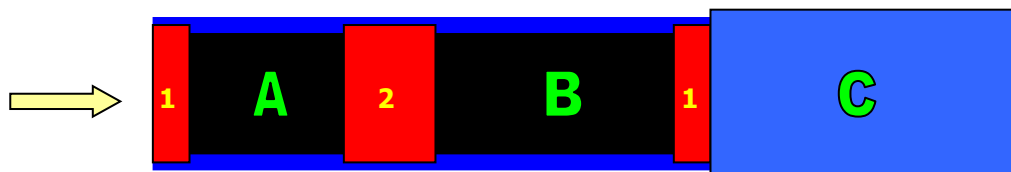
Els elements, són iguals en dificultat que en MiniTramp, amb la diferència de les combinacions que es poden executar en aquest aparell.

A més dels exposats per a MiniTramp, es poden afegir, elements específics cap a enrere, com:

Mortal enrere agrupat .....	0.5 punts
Mortal enrere en carpa .....	0.6 punts
Mortal enrere estès .....	0.6 punts
Mortal enrere amb ½ gir agrupat .....	0.7 punts
Mortal enrere amb ½ gir en carpa .....	0.7 punts
Mortal enrere amb ½ gir estès .....	0.7 punts
Mortal enrere amb 1 gir (Full-back) .....	0.9 punts
Mortal enrere amb 1 i ½ gir .....	1.2 punts
Mortal enrere amb 2 girs (Double Full-back) ...	1.5 punts

En aquest aparell, no es podran realitzar caigudes a esquena "tombarelles".  
Les possibles combinacions dintre del Doble MiniTramp, són:

Entrada amb carrera



**Opció 1:** Realitzar el primer element de zona (A) a zona (B).

Realitzar el segon element de zona (B) a zona (C) (recepció en matalàs).

Total s'han de realitzar 2 bots en l'aparell (contactes amb la lona) mes sortida a C.

**Opció 2:** Realitzar un salt estirat de zona (A) a zona (B) (salt d'aproximació)

Realitzar el primer element de zona (B) a caure a zona (B).

Realitzar el segon element de zona (B) a zona (C) (recepció en matalàs).

Total s'han de realitzar 3 bots en l'aparell (contactes amb la lona) mes sortida a C.

Tots els salts a realitzar, haurien d'estar inscrits en les targetes de competició de Doble MiniTramp.

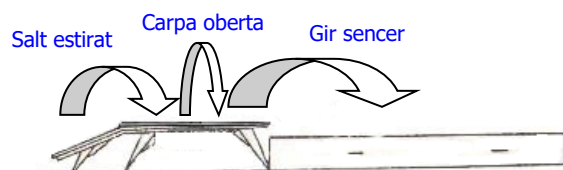
Es permet variar l'ordre de realització dels elements inscrits en les targetes de competició.

Exemples de una passada:

**Opció 1:** Carpa oberta – 1 gir sencer (total dificultat: 0.2 punts)



**Opció 2:** Carpa oberta – 1 gir sencer (total dificultat: 0.2 punts)



## DEDUCCIONS A L'EXECUCIÓ

### MiniTramp i Doble MiniTramp

Per a les deduccions que no apareguin en la següent relació, s'aplicarà el codi de puntuació. Veure deduccions de zona de recepció dels diferents aparells en l'apartat de guia de jutges.

1. Si es trepitja en les proteccions laterals amb un o dos peus, no es conta l'exercici (0 punts).
2. Si les proteccions laterals només es toquen o freguen, es deduirà 0,1 punts per cada vegada que ocorri. (deducció addicional).
3. La recepció sobre la lona, ha de realitzar-se amb els dos peus al mateix temps, en cas contrari, no es conta l'element en el qual ha ocorregut la recepció errònia.
4. Les zones pintades en vermell al principi i al final dels aparells (1) i la zona central (2) en Doble MiniTramp es poden trepitjar sense penalització.



5. Si no s'aprofita l'elasticitat de la lona per a realitzar l'exercici, l'exercici en el qual ha ocorregut l'anomalia, no es tindrà en compte.
6. Després del senyal del jutge, es disposa de 20 segons per a iniciar l'exercici, en cas contrari es penalitzarà amb 0,1 punts (deducció addicional).
7. A l'iniciar la caiguda cap a la matalàs de recepció després de l'exercici sobre l'aparell, s'aplicaran les següents deduccions finals (només s'aplicarà la de major valor):
  - 7.1. Caure directament al terra fora del matalàs de recepció..... 1 punt
  - 7.2. Després de caure en el matalàs de recepció, tocar el terra..... 1 punt
  - 7.3. Després de caure en el matalàs de recepció, tocar amb una o ambdues mans l'aparell o zona de recepció..... 0,5 punts
  - 7.4. Després de caure en el matalàs de recepció, caure de genolls, assegut, esquena o pit en el matalàs..... 1 punt

I les següents deduccions addicionals:

8. Rebre assistència d'un vigilant després de l'aterratge..... 0,5 punts
9. Parlar o fer indicacions al gimnasta per part dels seus vigilants o entrenador durant la passada i per cada vegada..... 0,1 punts
10. No romandre de peus durant 3 segons a l'acabar l'exercici..... 0.1 – 0,3 punts

## **EXERCICIS TUMBLING (TUM)**

### **Túmbing, 1r nivell**

Es realitzaran 2 passades lliures i que constaran de 4 elements.  
Es permet repetició d'elements i el últim element acabarà de peus a la zona de recepció.  
Les dues passades seran diferents.

### **Túmbing, 2n nivell**

Es realitzaran 2 passades lliures i que constaran de 4 elements.  
Es permet repetició d'elements i el últim element acabarà de peus a la zona de recepció.  
Les dues passades seran diferents.

### **Túmbing, 3è nivell**

Es realitzaran 2 passades lliures i que constaran de 5 elements.  
Es permet repetició d'elements i el últim element acabarà de peus a la zona de recepció.  
Un dels elements serà una roda lateral, indicar-ho amb un asterisc (\*).  
Les dues passades seran diferents.

### **Túmbing, 4t nivell**

Es realitzaran 2 passades lliures i que constaran de 6 elements.  
Es permet repetició d'elements i el últim element acabarà de peus a la zona de recepció.  
Un dels elements serà una paloma, indicar-ho amb un asterisc (\*).  
Les dues passades seran diferents.

## VALOR DE LES DIFICULTATS

- Els exercicis, començaran amb carrera i com a opció, es podrà utilitzar un aparell d'impulsió tipus "reuter" per realitzar el primer element, els exercicis acabaran de peus i mira'n cap l'inici o final de la pista.
- Les tombarelles i verticals tombarella, no tenen valor de dificultat..... 0 punts.
- Salts agrupat i carpat, mig gir, tenen valor de: ..... 0,10 punts.
- Rodes, tenen valor de: ..... 0,15 punts.
- Les rondades, tenen valor de: ..... 0,20 punts.
- Flic-flac i palomes, tenen valor de: ..... 0,25 punts.
- Els Tempo (Flic-flac sense mans), tenen valor de: ..... 0,30 punts.
- Mortals enrere agrupat, tenen valor de: ..... 0,50 punts.
- Mortals endavant agrupat, tenen valor de: ..... 0,50 punts.
- A partir de mortals amb girs, s'aplicarà el reglament nacional de puntuació.
- Els salts verticals amb girs, solament es podran realitzar en l'últim element de l'exercici.

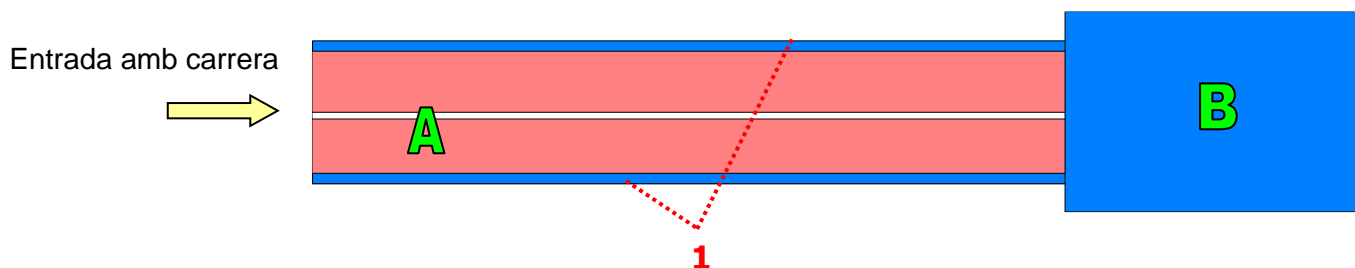
## EXEMPLES DE PASSADA

### Gimnasta de 1r Nivell (4 elements)

Tombarella endavant → Roda → Rondada → ½ gir      Total dificultat: 0,45 punts.  
(0)                    (0,15)                    (0,20)                    (0,10)

### Gimnasta de 4r Nivell (6 elements)

Paloma → Roda → Roda → Roda → Rondada → Flic-flac Total dificultat: 1,15 punts.  
(0,25)                    (0,15)                    (0,15)                    (0,15)                    (0,20)                    (0,25)



Tots els salts a realitzar, haurien d'estar inscrits en les targetes de competició de Túmbling.  
**No** es permet variar l'ordre dels elements inscrits en les targetes de competició.

## DEDUCCIONS A L'EXECUCIÓ

- La passada, te que ser dinàmica i s'han d'enllaçar els elements sense interrupcions, trigar mes de 2 segons en els enllaços, suposarà la interrupció de la passada.
- Per no acabar el últim element a la zona de caiguda (B), es deduirà **0,1 punts** de la nota d'execució, llevat de que el salt final, sigui un salt que inverteixi el sentit de realització de l'exercici (exemple: rondada - mortal endavant), en aquest cas, la passada s'acabarà damunt de la pista.
- Per cada element adicional, es deduirà **0,5 punt** de la nota d'execució.
- Assistència d'un ajudant després d'aterrar, es deduirà **1 punt** de la nota d'execució.

- Assistència d'un ajudant durant l'exercici, finalitza l'exercici i no es comptabilitza l'element.
  - Comunicar-se amb el gimnasta durant l'exercici, es deduirà **0,1 punts** en la execució.
  
  - Aterrar directament fora de la zona de caiguda (B) o al costat de la pista (A), es deduirà **1 punt** de la nota d'execució.
  - Trepitjar els límits laterals de la pista (1), es deduirà **0,1 punts** en la execució per cada vegada.
  - Caure amb qualsevol part del cos, es deduirà **1 punt** de la nota d'execució.
  - La resta de deduccions addicionals, es regiran per el codi de puntuació.
- Veure deduccions de zona de recepció dels diferents aparells en l'apartat de guia de jutges.

## EXERCICIS TRAMPOLÍ (TRA)

### Trampolí, 1r nivell

Es realitzaran 2 rutines lliures i que constaran de 10 elements.

Els elements que son permesos de repetir, seran: salt vertical , salt agrupat, carpa oberta i carpa tancada.

Tres dels elements com a màxim, podrà ser un salt vertical, considerant-lo en aquest cas de manera excepcional, com a element a puntuar.

Les rutines es podran repetir.

### Trampolí, 2n nivell

Es realitzaran 2 rutines lliures i que constaran de 10 elements.

Els elements que son permesos de repetir, seran: salt vertical , salt agrupat, carpa oberta i carpa tancada.

Tres dels elements com a màxim, podrà ser un salt vertical, considerant-lo en aquest cas de manera excepcional, com a element a puntuar.

Les rutines es podran repetir.

### Trampolí, 3è nivell

Es realitzaran 2 rutines lliures i que constaran de 10 elements.

Els elements que son permesos de repetir, seran: salt vertical , salt agrupat, carpa oberta i carpa tancada.

Dos dels elements com a màxim, podrà ser un salt vertical, considerant-lo en aquest cas de manera excepcional, com a element a puntuar.

Les rutines es podran repetir.

### Trampolí, 4t nivell

Es realitzaran 2 rutines lliures i que constaran de 10 elements.

Els elements que son permesos de repetir, seran: salt agrupat, carpa oberta i carpa tancada.

Un dels elements com a màxim, podrà ser un salt vertical, considerant-lo en aquest cas de manera excepcional, com a element a puntuar.

Les rutines es podran repetir.

## VALOR DE LES DIFICULTATS

Salt estès .....	0 punts
Salt agrupat .....	0 punts
Salt en carpa amb cames obertes .....	0 punts
Salt en carpa amb cames tancades .....	0 punts
Caiguda assegut .....	0 punts
Caiguda d'esquena .....	0.1 punts
Caiguda de pit .....	0.1 punts
Salt estès amb ½ gir (180º) .....	0.1 punts
Salt estès amb 1 gir (360º) .....	0.2 punts
Salt estès amb 1 ½ gir (540º) .....	0.3 punts
¾ de mortal endavant .....	0.3 punts
¾ de mortal enrere .....	0.3 punts
Mortal endavant o enrere agrupat .....	0.5 punts
Mortal endavant o enrere en carpa o estès .....	0.6 punts
Mortal enrere amb 1 gir (Full) .....	0.7 punts
Mortal enrere amb 2 girs (Doble Full) .....	0.9 punts
Doble mortal enrere agrupat .....	1.0 punts
Doble mortal enrere en carpa o estès .....	1.2 punts

## EXEMPLES DE EXERCICIS A TRAMPOLÍ

### Gimnasta de 2n Nivell

	Element	Dif.
1	Caiguda de pit	0.1
2	Recuperació a peus	0.1
3	Salt en carpa amb cames obertes	0.0
4	Salt estès	0.0
5	Caiguda assegut	0.0
6	Recuperació a peus	0.0
7	Salt estès	0.0
8	Salt agrupat	0.0
9	Salt en carpa amb cames obertes	0.0
10	Salt estès amb 1 gir	0.2
Dificultat TOTAL		0.4

### Gimnasta de 4r Nivell

	Element	Dif.
1	¾ de mortal endavant	0.3
2	Recuperació a peus	0.1
3	Caiguda assegut	0.0
4	Recuperació amb ½ gir a peus	0.1
5	Salt estès	0.0
6	Salt en carpa amb cames tancades	0.0
7	Salt estès amb ½ gir	0.1
8	Salt en carpa amb cames obertes	0.0
9	Salt agrupat	0.0
10	Mortal endavant agrupat	0.5
Dificultat TOTAL		1.1

❖ En els exercicis de cada categoria, se aplicaran els següents criteris:

Per cada salt vertical de més .....	0,5 punts.
Per realitzar elements addicionals (només una vegada) .....	0,5 punts.
No mantenir 3 segons en l'estabilitat final .....	de 0,1 a 0,2 punts.

❖ Per a la resta de deduccions addicionals, es regiran per el codi de puntuació.

## **6. APARELLS DE COMPETICIÓ.**

Es competirà en aparells homologats per la F.C.G.

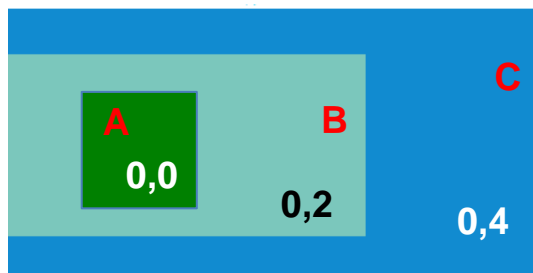
Nota: Veure apartat 9 sobre els requeriments de les matalassos de recepció.

## **7. PROTOCOL DE COMPETICIÓ**

Veure Normativa Especial COVID-19

## **8. GUIA DE JUTGES (RECEPCIONS)**

### **MT**



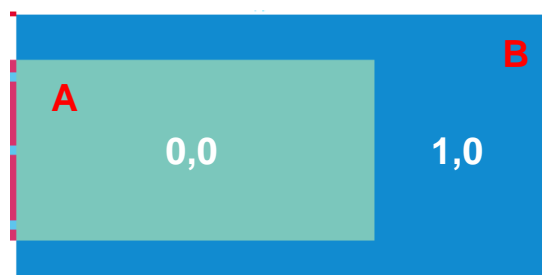
Recepció a Zona A: deducció de 0,0 punts  
Recepció a Zona B: deducció de 0,2 punts  
Recepció a Zona C: deducció de 0,4 punts

### **DMT**



Recepció a Zona A: deducció de 0,0 punts  
Recepció a Zona B: deducció de 0,5 punts  
Recepció a Zona C: deducció de 1,0 punt

### **TUM**



Recepció a Zona A: deducció de 0,0 punts  
Recepció a Zona B: deducció de 1,0 punt

**9. REQUERIMENTS dels Matalassos de recepció (mesures de les zones)**

